bpost
PB-PP | B-07583
BELGIE(N) - BELGIQUE

Université de Paix asbl

De la prévention à la gestion positive des conflits

Décembre 2014 - janvier - février 2015

N° 129

TRIMESTRIEL

P900090 - Bureau de dépôt: Namur Masspost

Sommaire

> ÉDITORIAL

3 Le dialogue fraternel: avec ou sans mode d'emploi 2.0?
par Isabelle BROUILLARD

> COMMUNIQUER

4 Les relations sur le web
par Julien LECOMTE

6 Non à l'agressivité?!
par Christelle LACOUR

9 Et si la paix, ça commençait à l'intérieur de soi?
par Alexandre CASTANHEIRA

12 La Process Communication® dans une école de Charleroi
par Anne DUMONT

> CAUSERIE

14 Entretien avec Martine KLEINBERG
propos recueillis par Christine CUVELIER

> LIBRAIRIE

16

> ACTIVITÉS DE CET AUTOMNE...

17

> NOUVELLES

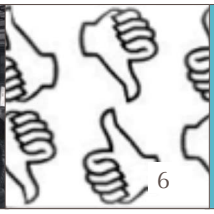
19

> AGENDA

21

Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs respectifs
Publié avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Les membres de l'équipe et les instances de l'Université de Paix vous souhaitent de très heureuses fêtes de fin d'année et vous présentent leurs voeux de sérénité et de réalisation pour 2015.



Éditorial

Le dialogue fraternel: avec ou sans mode d'emploi 2.0?

L'*ouverture sincère à autrui* pour entamer avec lui «*un dialogue fraternel*» telle est la voie initiée par Dominique Pire et ses premiers collaborateurs au début des années '60, dont Paul Duchesne, qui vient de nous quitter ce 6 novembre 2014, et à qui nous souhaitons rendre hommage à travers ce trimestriel.

Comment les fondateurs de l'Université de Paix pensaient *«établir cette ouverture à autrui et ce dialogue fraternel»?* Existait-il un mode d'emploi pour favoriser une telle attitude de communication? Les sciences de la communication sont récentes (début des années '30...) et, déjà dans les années '60, il existait autant de théories que d'auteurs inspirés de multiples disciplines (psychologie, technologie, anthropologie,...).

D'un point de vue étymologique, le mot «dialogue» renvoie à un type de communication entre plusieurs personnes ou groupes de personnes qui se distingue par *l'objectif* de la communication. Le but n'est pas que l'émetteur de la parole ait raison du récepteur ni de lui imposer un point de vue. Le dialogue appelle donc à ce que l'ensemble émetteur, récepteur soient *respectés et transformés dans leur être en toute liberté*. L'écoute active développée par Carl Rogers dans les années '70 figure parmi les outils favorisant ce respect. Elle a inspiré Marshall Rosenberg dans le développement d'une «Communication Nonviolente» (CNV) afin de «*favoriser l'élan du cœur et nous relier à nous-même et aux autres, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle*». Pour être écouté, il faut d'abord apprendre à exprimer ses vrais besoins. Aujourd'hui encore, la CNV est largement sollicitée, elle inspire de multiples développements pour appréhender les conflits interpersonnels.

En processus continu de remise en question, l'Université de Paix poursuit sa réflexion sur les enjeux de la communication dans nos relations interpersonnelles.
Dans ce trimestriel, vous découvrirez nos nouvelles approches de communication «fraternelle», dont: Apprendre à savoir dire NON, la «Process Com» qui partant de nos spécificités respectives et en y puisant le meilleur de nous-même vise à établir une communication efficace, la pleine conscience qui invite à commencer par découvrir notre paix intérieure,...

Et, aussi, parce que le contexte offre de jour en jour de nouvelles possibilités technologiques : une réflexion sur nos «Relations 2.0»: comment le WEB et les réseaux sociaux constituent ou non un frein de développement relationnel, une ouverture à autrui ou non?

Le cycle de conférences de l'Université de Paix 2014-2015 présente l'ensemble de ces nouvelles approches et outils. Ces conférences ne constituent pas une fin en soi. Elles s'inscrivent dans une approche globale et durable. Elles offrent l'occasion de les découvrir et constituent une invitation à les approfondir dans le cadre de notre agenda de formations de courte et de longue durée.

En souhaitant que la lecture de ce trimestriel vous permette déjà de découvrir nos nouvelles approches, nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année et vous présentons nos meilleurs vœux pour l'année 2015, qu'elle soit empreinte de dialogues à hauteur de nos espérances profondes de paix!

Isabelle Brouillard,
Secrétaire générale

Communiquer

Les jeunes passent désormais une partie de leur temps sur les réseaux sociaux. Inspiré par ce constat, le philosophe Michel Serres parle de «Petite Poucette» pour désigner cette génération qui communique avec son pouce sur les écrans... De la tablette et du PC au smartphone, les médias numériques occupent une grande place dans le quotidien. Quels sont leurs impacts sur les relations?

Pour répondre à cette question, l'Université de Paix propose, le mardi 9 décembre 2014 à 19h30, une conférence «Les relations 2.0 (ou relations connectées)».

Les relations sur le web

On pourrait croire que les personnes qui sont scotchées à leurs écrans n'ont plus de relations sociales. Or, des sociologues et des psychologues, notamment A. Casilli, se sont penchés sur la question et ont constaté qu'il s'agit d'une idée reçue. Au contraire, la plupart des pratiques sur le web ont une dimension relationnelle: commenter un statut ou un article, chatter, *tweeter*, *«liker»* un contenu, partager un article ou une opinion, etc. Même les jeux en ligne suscitent une forte interaction entre les joueurs, qui soit y retrouvent leurs amis, soit y tissent des relations nouvelles. Internet n'est pas un monde à part, mais un «nouveau territoire» dans lequel se jouent nos échanges avec les autres...

La technologie rendrait antisocial

Ce n'est pas pour autant que l'on communique de la même façon sur le web et «IRL», *«dans la vraie vie»*. En témoigne par exemple l'usage du smiley et de la ponctuation. Si votre collègue vous écrit *«Bonjour. Dans 5 minutes, j'aimerais te parler.»*, cela peut être perçu différemment que si elle vous écrit *«Bonjour! Dans 5 minutes, j'aimerais te parler :-)»*. Pourtant, il s'agit du même contenu lexical. Pour se faire comprendre, nous sommes donc appelés à intégrer des aspects de la communication «face à face» du quotidien dans notre communication écrite. Les mots impliquent des pensées, des interprétations et des effets, en lien avec un contexte : il ne suffit pas d'être très factuel pour être sûr de bien se faire comprendre.

Un autre cliché fréquent par rapport à Internet et aux réseaux sociaux est qu'ils élimineraient progressivement toute notion d'intimité. Les pratiques des jeunes montrent au contraire qu'ils y sont très attentifs, ce qui explique d'ailleurs en partie le succès de Snapchat, par exemple. Sur ce réseau, non seulement les parents ne sont pas encore présents (contrairement à Facebook), mais en plus les échanges sont éphémères : ils disparaissent après consultation (même si cela peut être contourné assez aisément).

Qu'en est-il des relations plus problématiques, conflictuelles, voire de la violence?
Malheureusement, le web est aussi le territoire de dérives plus ou moins conséquentes à ces niveaux. La violence n'est pas née avec les technologies, mais elle s'y manifeste différemment.

Tout d'abord, la violence acquiert une autre visibilité sur le web. Il n'y a peut-être pas plus de violence qu'avant (c'est difficile à quantifier), mais celle-ci est plus visible, parfois publique. C'est différent d'exprimer un désaccord lors d'une discussion à deux ou bien de le faire en réaction à un statut public posté par une

personne. Dans ce second cas, il est parfois plus difficile de savoir qui va nous lire et donc de prévoir les impacts de ce que l'on dit. De surcroit, il y a un côté «spectaculaire» aux échanges, au sens où les gens qui débattent le font devant des spectateurs. Cela peut renforcer les dynamiques compétitives de certains, tandis que d'autres n'exprimeront jamais leur opinion et se replieront... La prise de parole (collaborative, raisonnée, ou encore constructive) sur le web est l'un des enjeux que cela soulève.

Ensuite, le web est un territoire qui nous entoure en continu. Les cas de cyber-harcèlement correspondent en général à des cas de harcèlement «classique» qui se prolonge via les réseaux sociaux. Cela peut avoir des conséquences dramatiques étant donné que le harcèlement pouvait autrefois être confiné dans le domaine du travail ou de l'école, et donc renforcer la sensation d'impuissance des individus en position de victime, dans un cadre où l'on ne sait pas très bien qui est témoin de quoi. A contrario, cet espace de visibilité peut permettre d'identifier les cas de harcèlement (attention cependant aux décodages hâtifs), pour peu que les intervenants éducatifs ne considèrent pas que ce qui se passe en ligne n'a rien à voir avec ce dont ils sont supposés s'occuper.

Les ancêtres des réseaux sociaux

Plusieurs autres dimensions font que les relations numériques sont multiples et complexes. Il y a la possibilité d'utiliser l'anonymat (typiquement, à l'occasion de commentaires haineux), de «jouer un rôle», etc.

Dans le cadre d'une éducation citoyenne, il semble dès lors intéressant d'amener un questionnement sur les conséquences (même non désirées) de nos messages (une compréhension des mécanismes en place dans nos relations ou dans la communication), ou encore de favoriser des postures et des dynamiques empathiques et coopératives, y compris sur les réseaux sociaux.

Julien Lecomte,
Chargé de communication,
formateur à l'Université de Paix

>> Les mardis de l'Université de Paix, un cycle de conférences
L'Université de Paix présente un cycle de conférences ouvertes à tous, entièrement consacré à la prévention et à la gestion positive des conflits...
Durant cette année culturelle, 7 conférences se tiendront un mardi par mois, à 19h30.
Ce cycle réunira des intervenants ayant à cœur de partager leurs connaissances et expériences.

> Au programme:
- Les relations 2.0. (ou relations connectées) : Mardi 9 décembre 2014
- Faire face à l'agressivité : Mardi 13 janvier 2015
- Savoir dire non: Mardi 10 février 2015
- Graines de médiateurs: Mardi 17 mars 2015
- Les enfants sont des personnes... et les parents aussi: Mardi 28 avril 2015
- Se parler et se comprendre avec la Process Com®: Mardi 12 mai 2015
- Atelier philo: Peut-on tout communiquer?: Mardi 9 juin 2015

> Lieu: Université de Paix - 4, Bd du Nord - 5000 Namur
> Réservation souhaitée: 081 55 41 40
> Infos: info@universitedepaix.be - www.universitedepaix.be

Communiquer

Certains d'entre nous éprouvent parfois des difficultés à dire NON. Trois lettres qui provoquent peur de ne plus être aimé, peur de décevoir l'autre, peur d'être rejeté, stress, sentiment de culpabilité, de malaise,... Comment dire NON en restant soi-même et en préservant la relation à l'autre?

Il arrive aussi que, face à l'agressivité de l'interlocuteur, nous perdions nos moyens, nous éprouvions des difficultés à nous protéger, à défendre notre position, à négocier avec l'autre.

L'Université de Paix propose une conférence «Dire Non»[1], le mardi 10 février 2015 et, pour aller plus loin, une formation les vendredi 19 et jeudi 25 juin 2015. Quant aux techniques pour faire face à l'agressivité, elles seront abordées lors de la conférence du mardi 13 janvier 2015, la formation *«Faire face à l'agressivité»* ayant lieu les lundi 2 & mardi 3 mars 2015.

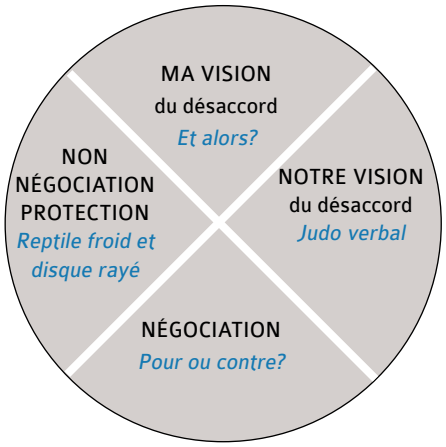
Non à l'agressivité ?!

Si j'éprouve une difficulté à dire NON au point de ne pas oser le faire, je peux questionner mes croyances limitantes, ma vision des choses, grâce à l'exercice *Et alors?*

Si je souhaite apposer plutôt que d'opposer ma vision des choses à celle de l'autre, le *judo verbal* est tout indiqué.

Une fois les croyances des uns et des autres mises à jour, je peux m'entraîner à me protéger lorsque je n'ai pas envie de négocier (attitude du *reptile froid* et/ou technique du *disque rayé*).

Enfin, peser *le pour et le contre* permet de préparer une négociation avec quelqu'un dont je suis persuadé qu'il va me dire NON.



Et alors ?

Exercice 1: Et alors?

> Objectif

- Clarifier et dépasser mes difficultés à dire NON.

> Déroulement

1) Je pense à une situation où j'ai eu **du mal à dire non**, alors que j'aurais voulu le faire.

2) Je réponds à cette question: «**Qu'est-ce qui m'a empêché** de dire non?»

---

3) Après avoir répondu à la question, je pratique la technique du «Et alors?», jusqu'à ce que je ne trouve plus d'autre réponse. Exemple: «Si je refuse de prêter ma voiture, elle va se dire que je suis égoïste... Et alors? Elle va en parler à Marie. Et alors? Ni Marie ni elle ne me demanderont plus rien. Et alors ? Elles ne m'appelleront plus. Et alors? Je ne les verrai plus. Et alors? Je me sentirai seule et rejetée...»

4) Je note la réponse finale, par exemple: «J'ai peur de perdre mes amies si je dis non.». Il s'agit d'une **croyance limitante**.

---

5) Je troque la croyance limitante finale contre une **croyance libératrice** la recadrant: «J'ai le droit...»; «Cela m'apporterait ... »; «Ça permettrait de...». Dans ce cas-ci: «Ça permettrait d'avoir des amitiés saines et franches, dans lesquelles on peut être soi-même et se dire franchement 'oui' ou 'non'.»

Cette phrase peut être répétée chaque matin en se réveillant, chaque soir avant de s'endormir, et dans toute situation où elle se révèle utile.

Exercice 2: Judo verbal

> Objectif

- Donner une signification positive à un reproche.

> Déroulement

1) Je note une critique que j'ai déjà reçue plusieurs fois. Exemple: «Tu dépenses trop d'argent ! On vit au-dessus de nos moyens!»

---

2) Je pratique le **judo verbal**, qui consiste à apposer (plutôt que d'opposer) un **recadrage**, une signification positive au comportement qui m'est reproché: «Oui et à la fois...»; «Oui et en même temps...» ou «Oui et justement...». Exemple: «Oui et en même temps tu m'aimes aussi parce que je suis bien habillée, détendue, que je me fais plaisir et que je fais des chouettes surprises aux enfants et à toi...»

Je peux adresser ce recadrage à la personne concernée et constater son effet. Quid de l'effet du recadrage sous la forme de judo verbal?

>> Des conférences & formations

L'Université de Paix propose:

Des conférences:
- Faire face à l'agressivité, le mardi 13 janvier 2015, à 19h30 à l'Université de Paix (Namur)
- Dire non, le mardi 10 février 2015, à 19h30 à l'Université de Paix (Namur)

Des formations:
- Faire face à l'agressivité, les lundi 2 & mardi 3 mars 2015
- Dire non, les vendredi 19 & jeudi 25 juin 2015

Exercice 3:
Reptile froid et disque rayé

> Objectif

- Se protéger face à une demande insistante, voire agressive.

> Déroulement

1) Je demande à mon enfant de **jouer à me faire une demande insistante** à laquelle il sait que je n'ai pas envie de répondre, et cela en utilisant différentes stratégies pour parvenir à ses fins (comme l'argumentation, le chantage affectif ou l'agressivité). Exemple: «Tu m'achètes le jeu XYZ? Allez, s'te plaît !!...»
2) Je réponds **spontanément** «non» à ma manière. Exemple: «Non, mon loulou, ce n'est pas possible.»
3) Comme mon enfant insiste en usant de son pouvoir de persuasion, je reste calme et insensible (comme un **reptile froid**).
4) Quand il arrête de parler, je compte **mentalement jusqu'à 3** lentement, et je donne mot pour mot la même réponse que celle que j'ai déjà donnée.
5) Mon enfant insiste à nouveau et je **répète** la même phrase, de plus en plus posément, après un silence de quelques secondes à chaque fois.
   Quid de l'effet du silence et de l'impassibilité? Quid de l'impact du disque rayé[2] (répétition du «non» sans me justifier)?

Exercice 4: Pour ou contre?

> Objectif

- Préparer une négociation face à une personne qui pourrait me dire NON.

> Déroulement

1) Assis sur une chaise, je note une **demande que je n'ai jamais osé formuler** à un collègue ou à mon chef, parce que je pense qu'il me dirait non.

---

2) En changeant de chaise et en fermant les yeux, je me mets **dans la peau** du collègue/chef et imagine plus précisément son refus: ses émotions, ses limites, les risques, les conséquences négatives s'il acceptait, les informations qu'il ne connaît pas (ses incertitudes), ses objectifs ou envies,...

3) J'ouvre les yeux et je note, dans la perspective de l'autre, 5 raisons qu'il aurait de **me dire 'oui' et 5 raisons de me dire 'non',** puis je définis sa **ME**illeure **SO**lution de **Re**change (MESORE), donc le seuil au-delà duquel je pense qu'il ne négocierait plus.

---

4) Je vais trouver mon collègue/chef et j'argumente notamment avec les 'pour' et les 'contre', voire en proposant sa Mesore supposée.
   Le collègue/chef a-t-il accepté, refusé, négocié partiellement, tenté de m'aider à trouver une alternative, demandé un délai de réflexion,...? Quels besoins, envies ou objectifs sont en contradiction quand j'hésite entre 'oui' et 'non' (ou que je me culpabilise d'avoir dit 'oui' ou 'non')? Quid de la MESORE?

Alors, facile de dire NON?
Et de faire face à l'agressivité?

Christelle Lacour,
Formatrice à l'Université de Paix

(1) Retrouvez également l'article «Savoir dire non!» paru dans le trimestriel 125, décembre 2013, p. 14-15
(2) Technique d'assertivité évoquée dans l'ouvrage «L'affirmation de soi», de Dominique Chalvin paru aux éditions ESF. Ce livre est diffusé à l'Université de Paix au prix de 24,30 euros (port, non compris).

Communiquer

L'Université de Paix a proposé une séance d'information *«La pleine conscience pour les enfants et les ados expliquée aux parents»*, le mercredi 8 octobre 2014. Celle-ci fait suite à des ateliers «Réduire son stress et apprivoiser ses émotions par la pleine conscience» ayant débuté le 22 octobre dernier.

La pleine conscience, une technique, une méthode à découvrir...

Et si la paix, ça commençait à l'intérieur de soi?

Ou comment réduire son stress et apprivoiser ses émotionspar la pratique de la pleine conscience

Depuis le début de l'année 2014, une sorte de révolution s'invite à l'Université de Paix. Pourtant les pavés sont toujours bien à leur place sur le trottoir à l'avant... Pas de slogans, de barricades, ou de calicots, en tout cas, rien de visible dans le bâtiment, mais c'est peut-être sans compter ce qui peut se passer lorsque nous décidons de porter notre regard à l'intérieur de notre conscience.

Car c'est là que se joue cette révolution, quelque part à l'intérieur de nous, au travers d'une intention délibérée de porter notre attention sur notre expérience d'instant en instant sans jugement. Et oui, c'est aussi «simple» que cela... s'arrêter et regarder quelle est mon expérience à cet instant présent... quelles sensations, pensées, émotions m'habitent ici et maintenant.

Et si nous essayions? Peut-être en commençant par prendre conscience que vous êtes en train de lire ce texte, de tenir cette revue dans vos mains, observez les sensations du papier en contact avec vos doigts, observez les sensations de votre corps assis sur une chaise ou tout autre support. Et, à cet instant-ci, des pensées traversent peut-être votre esprit: peut-être des réflexions sur la manière dont cet article est rédigé, des jugements ou des commentaires sur la démarche qui vous est proposée et votre réalisation ou non de cette démarche... et il se peut qu'à cet instant précis tout cela éveille en vous diverses émotions: de l'amusement, de l'agacement, de la déception, de l'inquiétude, de la surprise,...
Ça y est! En réalisant cette expérience, vous venez d'entrer dans la pratique de la pleine conscience. En effet, ce qui s'appelle en anglais la *mindfulness*, consiste à porter son attention délibérément sur le moment présent, sans jugement, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher de traverser l'esprit, sans s'accrocher à ce qui s'y passe, sans faire quoi que ce soit pour modifier l'expérience qui se déploie d'instant en instant. En d'autres mots, pratiquer la pleine conscience, c'est en quelque sorte entrainer une capacité d'attention ouverte et bienveillante à notre expérience.

Une **attention**? Et oui, il ne s'agit pas d'analyser, d'interpréter, de commenter notre expérience, mais plutôt de se limiter à l'observer, à l'éprouver. C'est en quelque sorte la différence entre manger un bout de chocolat en se disant: «c'est vraiment le meilleur chocolat du monde» et manger un bout de chocolat simplement en le goûtant, en étant attentif aux sensations olfactives, gustatives et autres qui se déploient d'instant en instant alors que je suis en train de le manger. Rien à nommer, rien à analyser, juste sentir, ressentir.

Une attention **ouverte**? Petit à petit, la pratique de la pleine conscience développe une ouverture maximale du champ attentionnel portant sur l'ensemble de l'expérience personnelle de l'instant: je perçois ma respiration et des sensations corporelles, j'ai conscience des pensées qui vont et qui viennent dans mon esprit et de mon état émotionnel.

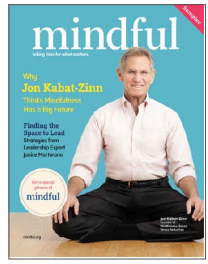
Bienveillante? Du mieux que je peux, je me rends présent à mon expérience sans la juger. Et il se peut que j'observe que je passe mon temps à juger mon expérience, à la commenter, et c'est avec douceur et bienveillance que je peux alors observer cet automatisme du jugement. Ainsi lorsque je casse un verre en vidant le lave-vaisselle, je peux me traiter de maladroit et me sentir en colère, agacé d'avoir cassé un verre de plus et râler de devoir ramasser les morceaux! En pratiquant la pleine conscience, je peux aussi observer qu'aussitôt le verre échappé de mes mains apparait dans mon esprit le jugement «maladroit» et noter les sensations

corporelles de la colère se déployer en moi... et juste, du mieux que je peux, observer et accueillir que c'est mon expérience à ce moment précis, laissant le jugement traverser mon esprit sans m'y accrocher et le ressenti de la colère s'allumer puis s'éteindre de lui-même, sans juger, avec bienveillance. Peut-être alors qu'à ce moment précis où je m'arrête pour regarder cette expérience avec une attention ouverte et bienveillante, j'aurai un espace pour choisir quelque chose d'autre que la réaction habituelle de jugement, de colère et d'agacement.

Je sors alors de la réaction automatique pour répondre de manière créative et différente à l'expérience du verre cassé. Je développe par l'exercice de la pleine conscience une capacité à me relier d'une manière nouvelle aux événements de la vie quels qu'ils soient.

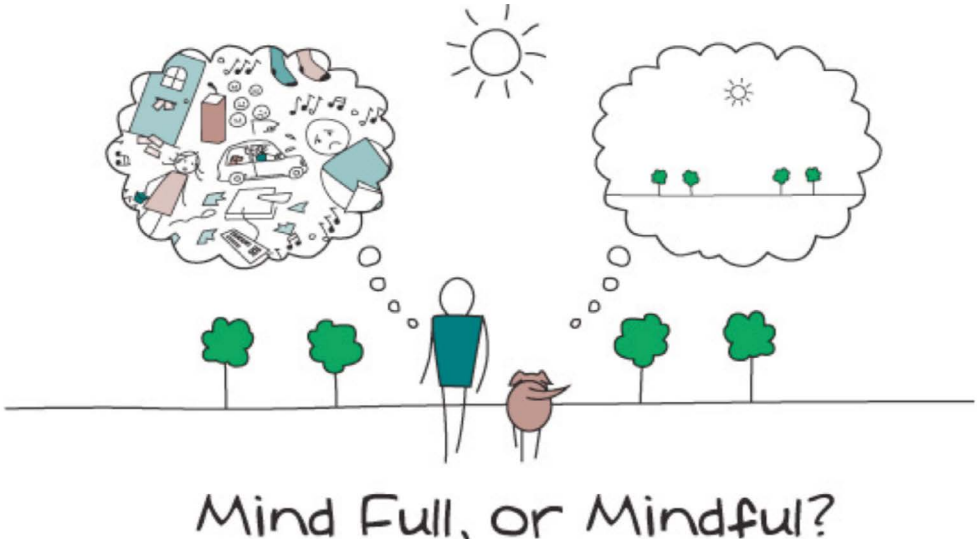
Car si l'exemple évoque ici un verre cassé, nos vies par contre connaissent parfois des tourmentes bien plus difficiles à aborder: le stress, la douleur, la souffrance, les maladies, les difficultés relationnelles, les conflits,...

Pour apprendre à apprivoiser le stress et les émotions que nous vivons dans ces situations difficiles, il existe un programme[1] de réduction du stress basé sur la pleine conscience qui porte justement sur le renforcement de notre capacité à faire face aux tourmentes que nous rencontrons dans notre quotidien. Comme dit Jon Kabat-Zinn, «*Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer*». Et c'est là que se situe la révolution intérieure de la pleine conscience, c'est de nous apprendre dans les situations stressantes, dans les situations difficiles, dans les situations conflictuelles tendues, à ne plus nous laisser nécessairement emporter par la vague (nos réactions automatiques, conditionnées, parfois répétitives et dysfonctionnelles), mais à ouvrir un espace, une pause, un stop, surfer la vague un moment pour choisir en conscience comment faire face, comment négocier au mieux la situation difficile qui se présente à nous, à cet instant précis, avec liberté et créativité.



Vous vous demandez peut-être comment «apprendre à surfer» en pleine conscience? La pratique de la pleine conscience existe depuis plus de 2000 ans. C'est une capacité humaine universelle que chacun peut développer en fonction de ses possibilités. En Europe occidentale, la pleine conscience s'est fait connaitre du grand public via Thich Nhat Hanh[2], un moine bouddhiste, militant pour la paix, exilé du Vietnam vers la France en 1966. Puis, depuis quelques années, grâce au travail de Jon Kabat-Zinn[3] qui a mis au point un programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience. Ce programme intègre plusieurs exercices d'entrainement de l'attention et de la concentration, essentiellement des méditations : assises, en marchant, en mouvement, couchées. Bien que l'entrainement de l'attention soit largement inspiré de la méditation Vipassana, Jon Kabat-Zinn a élaboré un programme tout à fait laïc. Cela se passe en 8 semaines et, à l'Université de Paix asbl, nous utilisons le programme de réduction du stress mis au point initialement par Jon Kabat-Zin et Saki Santorelli dans le cadre du *Center for Mindfulness*[4] de l'Université du Massachussetts aux Etats-Unis.

Très concrètement, durant 8 semaines à raison d'un atelier d'environ 2 heures et demie à 3 heures par semaine, le programme propose aux



participants un entrainement pratique à la pleine conscience. Outre les exercices mentionnés précédemment, chaque atelier développe un aspect spécifique de la pleine conscience avec un travail centré sur les réactions de stress au cours de la 4e séance et une exploration des réponses créatives aux situations stressantes au cours de la 5e séance. Cela permet de mieux comprendre nos fonctionnements en situation de stress et d'ouvrir la possibilité d'agir avec plus de liberté et de choix au cœur de ces situations.

La communication interpersonnelle... et le stress interpersonnel sont explorés aussi durant le programme. Favoriser plus de conscience de nos expériences dans la relation aux autres, apprendre à accueillir le point de vue de l'autre (ce qui ne veut pas dire s'y rallier) même s'il est diamétralement opposé au nôtre sont des aspects explorés. Sur ce thème d'ailleurs, un programme entièrement dédié à la communication[5] est proposé en 2015, en 6 matinées.

Et quels sont les effets de ce programme de réduction du stress?
Justement une particularité de ce programme est que, dès le départ, il y a eu une volonté d'en étudier les effets sur les participants. À ce jour, il existe des milliers d'études[6] d'ailleurs sur le sujet dans des domaines très variés. Les principaux effets constatés sont pour l'essentiel:

- Une meilleure qualité de vie: relation à soi et aux autres
- Une diminution des douleurs chroniques
- Une diminution du stress et de la souffrance
- Une diminution de l'anxiété et des ruminations
- Une diminution des maladies liées au stress : sentiment de fatigue, insomnie, troubles alimentaires, ...
- Une amélioration des capacités d'attention, de concentration et de mémoire
- ...

De nombreux autres effets positifs ont été constatés dans bien d'autres domaines comme les assuétudes, la prévention de la rechute dépressive, les troubles de l'attention avec/sans hyperactivité, la fibromyalgie, etc.

L'expérience vous tente? Expérimenter le passage du mode «faire» au mode «être» vous attire? Et bien, vous pouvez commencer dès maintenant, à cet instant précis, notant votre expérience (sensations, pensées, émotions, sons,...) à la lecture de la fin de cet article. Vous pouvez dès à présent choisir une activité de votre vie quotidienne où vous vous engagez à vous rappeler que vous ETES là, vivant, ressentant, présent à l'ensemble de votre expérience: en vous brossant les dents, avant de commencer une réunion de travail, dans une file d'attente, lorsque vous vous promenez, quand vous serrez quelqu'un que vous aimez dans vos bras,... ou en mangeant votre prochain morceau de chocolat ;-)

Vous pouvez aussi démarrer avec un cycle de 8 semaines à propos duquel vous trouverez plus d'informations ci-dessous ou vous donnez rendez-vous le mois prochain avec un article sur la pleine conscience pour les enfants et les ados à l'usage des parents!

Bon vent à vous!

>> Prochaines activités de pleine conscience à l'Université de Paix:

- «*La pleine conscience pour les enfants et les ados*», séance d'informations pour les parents souhaitant inscrire leur enfant ou ado à un cycle spécifiquement créé pour eux : mardi 27 janvier 2015 à 19h30[7]
- Cycles de pleine conscience pour enfants ou ados à partir du 25 février 2015
- Cycle «*Communiquer en pleine conscience*» à partir du mercredi 13 mai 2015[8]

Pour les prochains cycles de 8 semaines du programme MBSR[9] de réduction du stress basée sur la pleine conscience:

- À Namur, voir la page *www.mindfulup.be*
- Ailleurs en Belgique, voir le site de l'Association pour le développement de la Mindfulness: *www.association-mindfulness.org*

Alexandre Castanheira,
Formateur à l'Université de Paix
Enseignant de pleine conscience MBSR (certifié ULB)

(1) http://www.universitedepaix.org/ateliers-de-pleine-conscience-adultes
(2) www.villagedespruniers.net
(3) J. Kabat-Zinn, «*Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*», éd. De Boeck, 2014, 2e éd.
(4) Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, http://www.umassmed.edu/cfm/.
(5) http://www.universitedepaix.org/communiquer-en-pleine-conscience
(6) https://goamra.org/publications/mindfulness-research-monthly/
(7) http://www.universitedepaix.org/attention-methode-eline-snel
http://www.universitedepaix.org/mindful-attitude-pleine-conscience-ados
(8) Veuillez noter que ce cycle est accessible aux personnes ayant préalablement suivi un cycle de 8 semaines de pleine conscience.
(9) Mindfulness Based Stress Reduction Program: http://www.umassmed.edu/cfm/Stress-Reduction/

Communiquer

Le succès de nos relations dépend de la qualité de notre communication. En avons-nous toujours pleinement conscience?

La Process Communication® (PCM) est un modèle immédiatement opérationnel qui permet de développer une communication efficace. Il prend en compte la spécificité de chacun et permet de donner le meilleur de soi-même, même dans les situations de conflits d'intérêt. Être formé à la Process Com permet ainsi de fluidifier la communication au travail, à l'école, mais aussi avec les partenaires ou dans la vie privée.

L'Université de Paix propose une conférence «*Se parler et se comprendre avec la Process Com®*», le mardi 12 mai 2015. Cette conférence se veut une introduction au modèle PCM développé par Taibi Kalher.

La Process Communication® dans une école de Charleroi

> Qu'est-ce que la Process Com?

La Process Communication® est un modèle élaboré dans les années septante par un psychologue clinicien américain, Taibi Kahler.
S'inspirant de plusieurs travaux, comme ceux liés à l'analyse transactionnelle ou encore ceux de Paul Ware sur les portes pour communiquer, Taibi Kahler développera le modèle actuel articulé autour de six types de personnalité et sur les processus qui en découlent. Ses travaux connaîtront une certaine consécration par le biais de sa collaboration avec la NASA.

Comme nous l'explique Jérôme Lefeuvre, Master trainer Process Com® certifié, dans un de ses ouvrages: «la Process Communication est à la fois un modèle de découverte et de compréhension de sa propre personnalité et de la personnalité des autres et un outil de communication puissant. La Process Com repose sur deux concepts originaux:

- la manière de dire les choses a autant et bien souvent plus d'importance que ce qui est dit.
- Il existe six types de personnalité dont chacun de nous développe plus ou moins les caractéristiques au cours de son histoire. La compréhension des six types de personnalité donne des clés pour comprendre et nourrir les besoins qui nous sont propres et donc nous permettre de développer des stratégies de communication adaptées, de réagir de manière appropriée aux sollicitations de notre entourage, de construire dans le court terme et dans le long terme des relations constructives et efficaces.»

> Pourquoi utiliser ce modèle dans les écoles?

Enseignante depuis plus de 28 ans dont presque 7 ans dans la fonction d'inspectrice, je suis interpellée par le nombre croissant de difficultés rencontrées par les élèves lors de leur parcours scolaire, quand ils ne sont pas carrément en décrochage scolaire.

La rencontre avec certains étudiants du secondaire, m'a également fait prendre conscience que bon nombre d'entre eux ont perdu toute confiance en leurs capacités.
Sans oublier ces nombreux enseignants qui me signalent être démunis d'outils concrets et performants pour leur pratique.

Après avoir découvert la Process Com, j'ai immédiatement conclu «qu'enseigner c'est avant tout communiquer». J'ai donc suivi la formation et suis devenue formatrice certifiée. Je forme depuis des enseignants aux outils de la Process Com dans l'unique but de leur permettre de communiquer de manière efficace et appropriée avec leurs élèves. Découvrir et comprendre leurs propres sources de motivation et celles de leurs élèves est la première étape indispensable pour une communication motivant les élèves lors des apprentissages.

Former des enseignants était une première étape, les accompagner dans la mise en œuvre s'est imposé à moi.
Ainsi, dès le mois de septembre de cette année, l'école des Étoiles de Marchienne-au-pont s'est lancée dans l'aventure.
À l'issue de la formation aux outils et concepts de la Process Com, nous avons commencé par repenser l'organisation de la classe pour que les besoins propres à chaque type de personnalité du modèle PCM soient rencontrés.
Nous avons ensuite élaboré diverses stratégies d'apprentissage comme par exemple celle liée à la découverte de la lecture. En utilisant l'outil «balayage» de la Process communication on s'efforce de donner à chacun le petit coup de pouce spécifique à sa motivation personnelle.
Le modèle PCM considère que chacun a des points forts et des besoins psychologiques à satisfaire. Les reconnaître et leur donner satisfaction est essentiel pour que chacun acquière les compétences nécessaires à la réussite de son parcours scolaire.

Nous essayons donc de développer des outils qui soient à la fois, structurés et ludiques, qui aient du sens, qui invitent à l'action, à l'imagination et la reconnaissance de la personne.

Nous n'en sommes encore qu'au début et nous sommes conscients qu'il reste beaucoup de chemin à parcourir. Nous sommes cependant persuadés que grâce à ce modèle nous allons permettre aux enseignants d'adapter leurs pratiques pédagogiques afin qu'elles rencontrent au mieux la diversité des besoins spécifiques des élèves.
Ce faisant nous éviterons sans doute de laisser des enfants sur le bord de la route.

Anne Dumont,
Inspectrice de l'enseignement maternel,
Formatrice certifiée en Process Communication®

Causerie

Depuis 2010, l'Université de Paix, en collaboration avec son relais luxembourgeois, intervient dans le programme des formations continues du Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle.

Un témoignage...

Entretien avec Martine Kleinberg

Bonjour, Martine. Si nous te demandons de te présenter en quelques mots, que dis-tu? _____
Et bien, je suis une femme dans la fin quarantaine, de culture francophone, vivant au Grand-Duché du Luxembourg, très engagée dans la question des droits du peuple palestinien, mère d'un ado de 14 ans. J'ai eu plusieurs métiers, notamment enseignante dans des lycées luxembourgeois. En 2009, j'ai rejoint le Ministère de l'Éducation nationale. J'y suis chargée de communication, ce qui m'offre une vue transversale sur les grands dossiers. Dans la mesure du possible, j'essaie de mettre à profit cette fonction pour faire avancer les valeurs et méthodes éducatives auxquelles je crois. Ainsi j'ai pu contribuer avec Bénédicte de Gruben, relais de l'Université de Paix au Luxembourg, à mettre en place un *certificat en gestion positive des conflits avec les jeunes* au sein de l'Institut de formation continue des enseignants et une traduction en allemand de Graines de médiateurs II (l'allemand étant la 1e langue enseignée à l'école fondamentale).

Tu as participé au Certificat en gestion positive des conflits avec les jeunes puis au Certificat en gestion positive des conflits interpersonnels.
Quelles étaient tes attentes en t'inscrivant à ces 2 formations longues? _____
J'ai suivi le 1e *certificat en gestion positive des conflits avec les jeunes* en 2009-2010, quand j'enseignais encore. J'avais grandement besoin d'outils avec mes classes d'ados; prof de français, je sentais que je m'égarais à vouloir leur transmettre «de force» des savoirs, quand l'atmosphère dans la classe ne s'y prêtait pas. En 2010, j'ai cessé d'enseigner, me consacrant à plein temps à mes nouvelles tâches au ministère. J'ai alors voulu poursuivre et élargir ce que j'avais expérimenté, d'où le 2e certificat en gestion positive des conflits interpersonnels. Si je cherchais des outils, je voulais aussi et surtout travailler sur moi-même, apprendre, progresser dans mes relations à autrui, de groupe et dans ma compréhension des conflits, impliquée que j'étais depuis 2003 dans le conflit israélo-palestinien. J'avais participé à des ateliers d'éducation à la paix et la démocratie avec des enseignants israéliens et palestiniens; je voulais m'approprier une méthode, au-delà des argumentaires historiques, politiques ou juridiques.

Que t'ont apporté ces deux formations? _____
Elles remontent maintenant à quelques années; je ne les ai pas directement transférées dans mon quotidien, n'enseignant plus et ne gérant pas professionnellement de conflits: c'est donc un peu me demander ce qui me reste quand j'ai tout oublié ! Une bonne question! Je distinguerai deux niveaux, le conscient et le non-conscient. Régulièrement, pour moi-même ou des proches, collègues ou amis, je recours aux différentes grilles de lecture transmises par l'Université de Paix sur la position dans le conflit, croix de Thomas et Kilmann et grille d'Ardoino. Ce sont des instruments précieux de mise à distance, de compréhension, puis d'aide à la prise de décision. J'ai par ailleurs

appris à laisser aux émotions toute leur place. Et là, j'évoquerai la dimension non-consciente. Il faudrait confirmer avec mes proches, je crois que toute mon attitude s'est transformée, que spontanément, je suis plus flexible, plus tranquille face au conflit, si ce n'est au cœur de celui-ci, du moins dans un second temps. C'est à l'Université de Paix que j'ai entendu: *«L'apprenant est d'abord inconsciemment incompétent, puis consciemment incompétent, ensuite consciemment compétent, et un jour inconsciemment compétent!»* Selon les outils, je suis dans l'un des 3 derniers états!

Comment as-tu réinvesti les outils proposés durant ces 2 formations tant professionnellement que personnellement? dans tes autres engagements?
En complément de ce que j'ai dit plus haut, mon rôle de mère m'a bien évidemment mise plus d'une fois à l'épreuve, j'ai tenté de mettre en cohérence avec mon fils des règles et sanctions, en tous cas, de donner du sens à notre mode de fonctionnement. Y suis-je parvenue? ... Je pratique assez régulièrement l'écoute passive, l'écoute active dans ma vie de couple, mes engagements associatifs, notamment au Comité pour une paix juste au Proche-Orient ou dans des groupes de pratique (CNV, médiation), la reformulation quand j'y pense. Ce qui me manque, c'est peut-être une piqûre de rappel de temps à autre. Après le certificat «interpersonnel» en 2010-2011, nous avions constitué un groupe de pratique et nous étions revues quelques dimanches à Namur, mais le maintenir au-delà n'a pas fonctionné.

Si tu devais citer trois points forts pour ces 2 formations?
- La régularité au cours d'une année: cela facilite un processus en profondeur.
- Le côté pratico-pratique
- La diversité des angles d'approche du conflit (j'ai fortement apprécié les expériences de dynamique de groupe à Wépion!)

Avec du recul, l'investissement dans ces 2 formations en valait-il la peine?
Oui ! J'insisterai sur le plus qu'apporte un groupe de pratique sur le long terme.

Un message pour les futurs participants intéressés par ces formations longues?
Chacun fait son chemin, l'équipe de l' Université de Paix apporte de nombreuses pierres pour bâtir celui-ci. Encore une fois, bénéficier d'un accompagnement, supervision, groupe de pratique par après aide à entretenir le chemin, y couper les mauvaises herbes qui y repoussent et y ajouter des arbres tout au long!

Dans le cadre des projets, tu travailles étroitement avec le relais luxembourgeois de l'Université de Paix, notamment en matière de développement d'habiletés sociales chez les enfants et les enseignants. Quels objectifs sont poursuis à travers cette collaboration?
Au sein de notre ministère, le SCRIPT (Service de coordination de la recherche et de l'innovation pédagogiques et technologiques) a développé un concept global «CARAT» pour ce que nous nommons le climat scolaire. Le climat scolaire, c'est l'ambiance dans laquelle les élèves et leurs enseignants et éducateurs évoluent au quotidien. Il a été décliné en 5 dimensions:
- renforcer les individus;
- assurer la cohésion de la communauté scolaire;
- organiser l'espace et le temps;
- développer les relations avec le monde extérieur à l'école;
- développer l'enseignement et l'apprentissage.

Un certain nombre de moyens sont mis en œuvre pour réaliser ses dimensions. L'un d'entre eux est la promotion de la santé et du bien-être ; elle inclut la prévention de la violence. Les formations de l'Université de Paix au Luxembourg, les interventions «sur mesure» de Bénédicte de Gruben dans les écoles (dans le cadre de leur Plan de réussite scolaire) et les maisons-relais sont une des offres du ministère à son personnel enseignant et socio-éducatif.

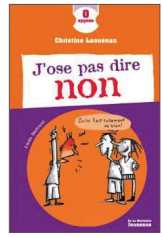
Selon toi, que peut apporter l'Université de Paix dans la formation continue et initiale pour les professionnels de l'Enfance au Luxembourg?
Sa longue expérience du terrain, l'ouverture d'esprit, la tolérance et la bienveillance de ses collaborateurs, son savoir-faire au service des savoir-être, la diversité et la complémentarité des outils.

En quelques mots et en guise de conclusion, le mot de la fin pour toi, ce serait...
Oser, oser avec confiance la prise de risque de se former autrement !
Merci beaucoup Martine pour cette causerie...

Propos recueillis par Christine Cuvelier,
Chargée de relations publiques

Librairie

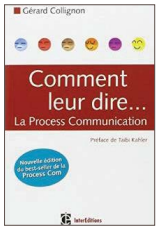
> J'ose pas dire «non»
de Christine Laouénan



Ce livre vous parle de toutes les situations où vous n'osez pas dire «non», et vous explique pourquoi il faut en avoir le courage. Car dire «non», ce n'est pas forcément négatif, c'est aussi une question de liberté et de respect de soi.
À conseiller aux adolescents...

Éd. de la Martinière - 105 pages
Prix: 12,10 euros (port non compris)

> Comment leur dire...
La Process Communication
de Gérard Collignon



Les outils de la Process Communication offrent une aide précieuse à quiconque souhaite améliorer ses capacités de communication. Les six types de personnalité, concept clé de la Process Communication, permettent de comprendre pourquoi nous ne sommes pas tous «câblés» de la même façon... et d'éviter les situations de «mécommunication».

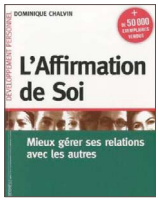
InterEditions - 224 pages
Prix: 26,90 euros (port non compris)

> L'agressivité chez les enfants de 0 à 5 ans
De Sylvie Boucier

Des parents, des éducateurs,... se sentent impuissants devant les manifestations agressives de l'enfant. Or, il faut bien distinguer l'agressivité normale, celle qui, bien canalisée, permet l'affirmation, le dépassement de soi et la réussite, de la violence destructive qui nuit à l'adaptation et au développement de l'enfant. Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent comprendre les gestes de l'enfant et se doter de pistes d'action pour soutenir leur développement social. Il ne s'agit pas d'offrir des solutions mais plutôt de proposer des moyens concrets pour aider l'enfant et les parents, éducateurs,.. à mieux vivre.

Éd. Hôpital Sainte-Justine - 224 pages
Prix: 9 euros (port non compris)

> L'affirmation de soi
Mieux gérer ses relations avec les autres
de Dominique Chalvin



Pour trouver sa place à l'école, à la maison, dans la sphère professionnelle,... il est nécessaire de savoir s'affirmer. Mais pas n'importe comment. Cet ouvrage explore des pistes pour progresser dans l'affirmation de soi au quotidien.

Éd. ESF - 154 pages
Prix: 24,30 euros (port non compris)

Idées pour Noël

www.universitedepaix.be

Un livre vous plaît?
D'un clic, commandez-le en ligne dans la rubrique «Librairie»

Activités de cet automne...

Remise des Certificat et Brevets

La cérémonie de remise du Certificat en gestion positive des conflits interpersonnels, du Brevet en gestion positive des conflits avec les jeunes et du Brevet d'animateur en gestion de conflits (dans des groupes d'enfants 6 -12 ans) a eu lieu ce vendredi 26 septembre 2014.

L'Université de Paix accorde beaucoup d'importance à cette remise et en la proclamation des candidats au Certificat et aux Brevets.

Ce moment a précédé le discours de:

- Madame Eliane Tillieux, Ministre wallonne de l'Emploi et de la Formation
- Madame Françoise Cremer, représentante du service jeunesse de la FWB
- Madame Isabelle Brouillard, secrétaire générale de l'Université de Paix asbl
- Madame Érika Benkö, coordinatrice du Certificat interpersonnel en gestion positive des conflits interpersonnel
- Madame Nathalie Ballade & Monsieur Frédéric Billiard, co-coordinateurs du Brevet en gestion positive des conflits avec les jeunes
- Madame Julie Duelz, coordinatrice du Brevet d'animateur en gestion de conflits (dans les groupes d'enfants 6-12 ans)

Ce moment présage également les félicitations, embrassades, photos et un moment convivial. Surtout, il sacralise l'aboutissement d'une année d'efforts, de réflexions et de remises en question.

Remise du Certificat B2-d-38 en gestion positive dans les groupes de jeunes (5-17ans) au Luxembourg

Pour la seconde édition du certificat au Luxembourg, retenons un mot souvent entendu à l'Université de Paix mais pas encore repris dans nos dictionnaires: «percoler». En effet, si nous reprenons la mesure horizontale d'un parcours formatif où chacun se fixe un but à atteindre, s'arrête pour intégrer les kilomètres d'activités, continue sa route en s'appuyant sur les outils, bifurque dans la lecture des syllabi, huile les quatre rouages de l'approche systémique. Ajoutons, pour cette année, la verticalité: celle du franc qui tombe. Ou plus lentement: l'image des compétences comportementales qui «percolent» sur trois niveaux: savoirs, savoir-faire et savoir-être. Acquérir des connaissances, les expérimenter, les adapter, se remettre en question permet de passer du savoir au savoir-faire. Patience et longueur de temps pour certains, plus rapidement pour d'autres, s'ajoute le savoir-être. Vider ses frustrations, partager ses victoires pour laisser goutte à goutte, l'empathie et la bienveillance devenir les qualités d'un acteur de paix. C'est la transformation multi dimensionnelle que les participants du Luxembourg ont commencé à faire «percoler». C'est aussi le challenge d'une intention quotidienne: vivre la paix en soi, pour bâtir ensemble un climat scolaire apaisant.

Activités de cet automne...

Université de Paix: centre de réflexion et de formation...

Ce vendredi 21 novembre 2014, l'Université de Paix a organisé un événement permettant l'échange, la prise en compte des différentes positions et points de vue, l'expérimentation et la découverte d'outils,... Pour ce faire, différents ateliers-débats et ateliers-expérientiels ont été proposés sur des thématiques en lien avec les activités de l'association:

> le matin

- Table ronde 1: Quels sont les impacts des croyances et des préjugés sur nos relations?
- Table ronde 2: Les conflits et relations entre adultes: quelle est la place des compétences en communication et en médiation dans le contexte professionnel?

> l'après-midi

- Atelier 1: Prévenir et gérer les conflits entre adolescents - Développer l'estime de soi des adolescents
- Atelier 2: Prévenir et gérer les conflits entre enfants - Graines de médiateurs

La clôture de cette journée a été marquée, d'une part, par l'intervention d'Amélie Bodson - Présidente du Conseil d'administration de l'Université de Paix- sur la vision et les perspectives de l'association et, d'autre part, par une animation d'improvisation théâtrale.

Plus de 60 professionnels de l'enfance, du secteur socio-culturel, de l'enseignement,... y ont été accueillis durant toute cette journée.

«Kick off day» à Differdange

L'expérience de l'Université de Paix en tant que centre de formation et de réflexion, ainsi qu'accompagnateur dans le projet-pilote des «Cellules Bien-Être» (2011-2013) a favorisé l'émergence et la mise en place de projets au sein de cette école luxembourgeoise. Une première journée de concertation nommée «Kick off day» a eu lieu ce 8 novembre, réunissant 58 enseignants et éducateurs, ainsi que l'équipe encadrant cet évènement:

- Bénédicte de Gruben, coordinatrice du projet et formatrice-relais de l'Université de Paix au Luxembourg,
- Jacques Laures, Élisabeth Mossong et Nadine Strasser, collaborateurs extérieurs de l'Université de Paix
- Érika Benkö, formatrice à l'Université de Paix.

De cette première journée, les mots clés sont «s'interroger», «se former» et «agir», et cela, grâce à:

- la cohésion d'équipe,
- la concertation,
- les techniques participatives,
- une approche systémique et expérientielle,
- la découverte de thèmes de formation tels que l'estime de soi, la gestion des émotions chez les enfants, les règles et sanctions, la médiation, le harcèlement, les techniques de concertation et de réunion win-win, etc.,
- la découverte d'outils «Vivre-ensemble» que propose l'Université de Paix.

Ce projet se poursuit en 2015 par des journées de formation et réunions de concertation.

Nouvelles

COMMENT SOUTENIR NOS ACTIONS?

PLUSIEURS POSSIBILITÉS:

> Souscrire un abonnement ordinaire (15 euros) ou membre adhérent (25 euros).

> Acheter des outils pédagogiques et livres à l'Université de Paix.

> Faire un don
Vous pouvez faire un don, à tout moment, en versant un montant sur le compte BE73 0010 4197 0360 (BIC GEBABEBB) de l'Université de Paix.
Tout don annuel de 40 euros ou plus, versé en une ou plusieurs fois, est fiscalement déductible.

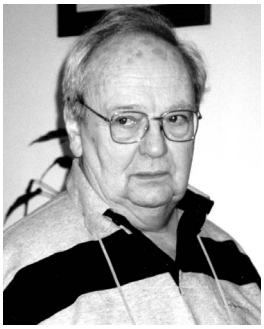
> Faire un don régulier, au moyen d'un ordre permanent mensuel ou annuel via votre institution bancaire.

> Faire un legs ou inscrire l'Université de Paix dans votre testament.

> Créer un fonds spécifique au sein d'une Fondation, via un legs ou une donation. Votre notaire ou la Fondation pourront vous aider à ce sujet.

Parce que chaque geste compte pour nous, et pour vous... nous vous remercions de votre participation... Car, ce sont *les petits ruisseaux qui font les grandes rivières.*

Paul Duchesne, il nous a quittés...



Collaborateur de Dominique Pire dès la première heure de l'Université de Paix, Paul Duchesne est décédé ce 6 novembre 2014. Il était âgé de 91 ans.

Dès 1960, Paul Duchesne, en compagnie de son ami Jean Defays a coordonné et animé les sessions longues organisées à Tihange, puis les sessions brèves inaugurées un peu plus tard.

Membre du Conseil académique, seule instance décisionnelle au début de l'institution, il est devenu membre de l'Assemblée générale et du Conseil d'administration lorsque l'Université de Paix a pris le statut d'asbl.

À tous les niveaux, il a apporté son expérience et son intelligence avec sensibilité, finesse, générosité, cordialité et humour.

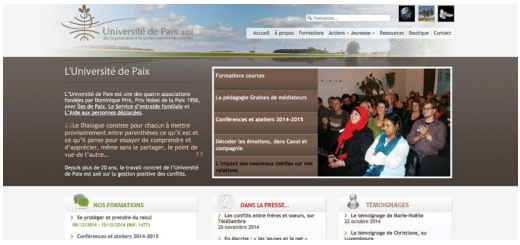
Nous garderons de lui le souvenir d'un homme enthousiaste et passionné.

Merci Paul pour tout ce que tu nous a offert!

Vous pouvez retrouver un article de Paul Duchesne paru dans le cahier 0 de l'Université de Paix.

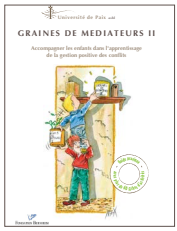
Rendez-vous sur...

www.universitedepaix.be pour découvrir toute l'actualité: événements, formations, publications,... et pour faire le plein de ressources en prévention et en gestion positive des conflits!



Graines de médiateurs une semaine d'activités

16>20 mars 2015



L'Université de Paix propose depuis plus de 15 ans des programmes de formation «Graines de médiateurs» pour développer des habiletés relationnelles et sociales utiles à l'apprentissage de la gestion positive des conflits.

Au moyen d'activités ludiques, de matériels pédagogiques novateurs,... les formations et animations apprennent aux jeunes et aux adultes les encadrant que les différends peuvent se résoudre avec des mots plutôt qu'avec des poings.

Il est donc important pour l'Université de Paix:
- d'informer,
- de partager,
- de créer des synergies,
- de mutualiser,
- d'échanger

sur l'impact que ce programme de formation, «Graines de médiateurs», pour enfants de 8 à 12 ans a pris dans des enjeux globaux d'éducation à la paix et à la citoyenneté.

Les activités de cette semaine:

Une **formation continue** pour enseignants titulaires des classes primaires (3ième et 4ième primaires) dont l'établissement scolaire bénéficie du programme de formation de développement d'habiletés sociales «Graines de médiateurs - Médiations par les pairs» (2007-2009, 2009-2011 et 2011-2014)

> Lundi 16 mars 2015

Une **conférence,** ouverte à tous «Graines de médiateurs»

> Mardi 17 mars 2015, à 19h30, à l'Université de Paix (Namur)
> Infos & inscription: 081 55 41 40

Une **taskforce** pour réfléchir à une stratégie de pérennisation de ce programme de formation

> Mercredi 18 mars 2015, à l'Université de Paix (Namur)

Des **ateliers** «Graines de médiateurs» d'une durée de 1h40.

Cette séance d'animation est gratuite et destinée à un groupe-classe (enfants et leur enseignant) d'établissements du fondamental n'ayant jamais bénéficié d'animation «Graines de médiateurs»

> Jeudi 19 mars 2015
> Infos: info@universitedepaix.be

Un **colloque**

La violence à l'école liée au climat d'établissement est une des préoccupations des enseignants, directeurs, parents, pouvoirs publics, associations socio-culturelles,...
Pour y faire face, l'Université de Paix propose une piste d'intervention en terme de prévention: le programme de formation «Graines de médiateurs».

> Vendredi 20 mars 2015, de 9h à 16h30
> Ministère de la Communauté française, Bruxelles
> Programme détaillé sur le site de l'Université de Paix, dès janvier 2015
> Infos & inscription souhaitée: 081 55 41 40

Agenda

Décembre 2014

> Diriger selon le mode sociocratique de gouvernance
Développer un nouveau leadership: partager le pouvoir sans le perdre

avec Jean-Luc Gilson - Master en sciences économiques et en sciences sociales, Master en gestion fiscale Solvay, Gradué de l'école internationale des Chefs

Le cercle du pouvoir partagé: la Sociocratie est une méthode qui, par le cercle et le partage du pouvoir, motive la coopération de chacun, augmente la productivité d'une organisation et solidifie la structure d'un commandement.

Dates: Jeudi 18 & vendredi 19 décembre 2014
Lieu: Université de Paix
Prix, syllabus compris: 170 euros - Référence: 1479
Membre adhérent UP: 150 euros
Si votre participation est prise en charge par une organisation: 240 euros

Janvier 2015

> Conférence: Faire face à l'agressivité

avec Christelle Lacour - Formatrice UP

Le mot «agressivité» vient du latin aggredior, qui signifie «aller vers». L'agressivité est une pulsion qui contribue à la survie de l'espèce. Elle nous pousse à nous protéger des dangers et à nous mobiliser pour atteindre nos objectifs. Puisqu'elle est naturelle, l'agressivité n'est donc ni un bien, ni un mal. C'est la manière de l'exprimer et de la gérer qui sera constructive (limites exprimées de manière socialement acceptable) ou destructrice (agression physique ou verbale). Lors de cette conférence, les participants entreverront des outils pour:

- Comprendre l'agressivité et ses sources
- Détecter l'agressivité en soi et chez l'interlocuteur
- Faire face à l'agressivité

Aussi, une formation: Lundi 2 & mardi 3 mars 2015

Date: Mardi 13 janvier 2015, 19h30
Lieu: Université de Paix
Prix: 7 euros (Prix pour les moins de 26 ans: 5 euros)

Les réservations et préventes se font par virement bancaire au compte de l'Université de Paix BE73 0010 4197 0360 en mentionnant la référence de la conférence «1502» + votre nom + nombre de places

Les formations reprenant ce logo sont soit gratuites pour les professionnels de l'Enfance, dans le cadre du décret ATL (3-12 ans) et/ou pour ceux de 0-3 ans.
Renseignements: Université de Paix - 081 55 41 40 - info@universitedepaix.be

Les formations reprenant ce logo sont gratuites pour les travailleurs du non-marchand relevant des CP 319.02, 327.02, 329.02 & 329.03 et 332.
Plus d'infos: APEF - 02 229 20 23 - formation@apefasbl.org - www.apefasbl.org/news

> Adapter mon attitude en situation conflictuelle

avec Nathalie Ballade & Nathalie Defossé – Formatrices UP

Identifier les ingrédients d'un conflit. Prendre en compte ses comportements dans une situation conflictuelle. Découvrir les différentes attitudes et stratégies face aux conflits.

Dates: Mercredis 21 & 28 janvier 2015
Lieu: Université de Paix
Prix, syllabus compris: 160 euros - Référence: 1503
Membre adhérent UP: 140 euros - Jeunes de moins de 26 ans: 80 euros
Si votre participation est prise en charge par une organisation: 220 euros

FORMef
ONE
0-3 ans

> Pratiquer l'affirmation de soi

avec Lysiane Mottiaux & Claire Struelens – Formatrices UP

L'affirmation de soi est essentielle pour la confrontation constructive des idées et des personnes. Elle peut être utile à tous ceux qui désirent améliorer leurs relations familiale, professionnelle, sociale,...

Durée: 4 matinées de 9h30 à 12h30
Dates: Mardis 22 & 29 janvier et 5 & 12 février 2015
Lieu: Université de Paix
Prix, syllabus compris: 160 euros - Référence: 1504
Membre adhérent UP: 140 euros
Si votre participation est prise en charge par une organisation: 220 euros

FORMef
ONE
3-12 ans
ATL

> Atelier de découverte: Jeux coopératifs

avec Nathalie Ballade & Nathalie Defossé – Formatrices UP

Vous êtes en contact avec des groupes d'enfants ou d'adolescents...
Cet atelier vous permettra de découvrir les étapes nécessaires à la création d'un climat propice à la coopération et au développement d'habiletés sociales.

Date: Vendredi 23 janvier 2015
Lieu: Université de Paix
Prix, livre «Jeux coopératifs pour bâtir la paix» compris: 65 euros - Référence: 1505

ONE
3-12 ans
ATL

> Introduction à la Communication Nonviolente

avec Jean-François Lecocq - Formateur en Communication Nonviolente & Sonja Léonard - Enseignante, Licenciée en politiques et pratiques de formation

La Communication Nonviolente (CNV) est un processus de communication ayant pour objectif d'établir un dialogue avec autrui de manière authentique et bienveillante.

Dates: WE 24 & 25 janvier 2015
Lieu: Université de Paix
Prix, syllabus compris: 170 euros - Référence: 1506
Membre adhérent UP: 150 euros
Si votre participation est prise en charge par une organisation: 240 euros

Autres dates: Jeudi 11 & vendredi 12 juin 2015

Formations à la demande

Un programme de formation construit pour vous... À partir des besoins de votre groupe, nous élaborons, dans le respect des personnes et de l'organisation, un programme spécifique de formation.
Infos : Université de Paix: **+32(0)81 55 41 40**

New

> Méthodes, techniques et outils de créativité collective

avec Benoît Degrange - Sociologue des organisations, Formateur en dynamique de groupe et méthode de la créativité (approches privilégiées: reative problem solving, design thinking et gamestorming)
& Lysiane Mottiaux - Formatrice UP

Comprendre et appliquer des ressorts de la créativité collective à la résolution de problème/défis. Identifier et préciser l'objet de la créativité collective.
Découvrir et expérimenter des méthodes, des techniques et des outils:

- pour animer une séance de créativité collective
- pour valoriser ses résultats

ONE 3-12 ans ATL

Dates: Lundi 26 & mardi 27 janvier 2015
Lieu: Université de Paix
Prix, syllabus compris: 170 euros - Référence: 1507
Membre adhérent UP: 150 euros
Si votre participation est prise en charge par une organisation: 240 euros

> Atelier de découverte:
La pleine conscience pour les enfants et les ados expliquée aux parents

avec Alexandre Castanheira - Formateur UP

La pratique de la pleine conscience avec les enfants et adolescents répond à une aspiration des enfants, des adolescents et des parents qui, dans le rythme effréné dans lequel nous vivons, souhaitent retrouver un calme physique et mental. En s'exerçant, ils pourront mieux identifier ce dont ils ont besoin, faire une pause, réagir de façon moins impulsive et parvenir à mieux se concentrer.
Cet atelier est obligatoire pour les parents qui inscrivent leurs enfant et adolescent aux ateliers de «*L'attention, ça marche!*» et «*Mindful attitudes*», des mercredis 25 février et 4, 11, 18 & 25 mars et 1, 22 & 29 avril 2015

Date: Mardi 27 janvier 2015, de 19h30 à 21h30
Lieu: Université de Paix
Prix: gratuit - Référence: 1508
Réservation souhaitée au 081 55 41 40 (nombre limité de places)

ONE 0-3 ans

> Développer vos compétences relationnelles
Approche concrète et ludique par l'improvisation théâtrale

avec Florence Pire - Licenciée en sociologie formée à l'approche systémique, Formatrice, Coach, Improvisatrice et Clown d'intervention, Fondatrice de l'asbl Ex-pression

Élargir ses capacités de communication verbale et non-verbale. Prendre sa place dans le respect mutuel. Développer sa créativité et l'ouverture des possibles. Explorer la co-construction et la collaboration. Prendre conscience de ses propres modes relationnels et se dépasser.

Dates WE 31 janvier et 1 février 2015
Lieu: Université de Paix
Prix, syllabus compris: 170 euros - Référence: 1509
Membre adhérent UP: 150 euros
Si votre participation est prise en charge par une organisation: 240 euros

3 manières de vous inscrire

Par courriel
info@universitedepaix.be

Par courrier
Université de Paix asbl
Bd du Nord, 4
5000 Namur (Belgique)

En ligne...
www.universitedepaix.be

Décembre 2014 - janvier - février 2015

N° 129
TRIMESTRIEL

Éd. responsable : Isabelle Brouillard - Bd du Nord, 4 - 5000 Namur

www.universitedepaix.be

Boulevard du Nord, 4 • 5000 Namur • Belgique
Tél + 32(0)81 55 41 40 • Fax + 32(0)81 23 18 82
info@universitedepaix.be • N° national : 4161339-58

Université de Paix asbl
De la prévention à la gestion positive des conflits